

МЕТАЛЛЫ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА



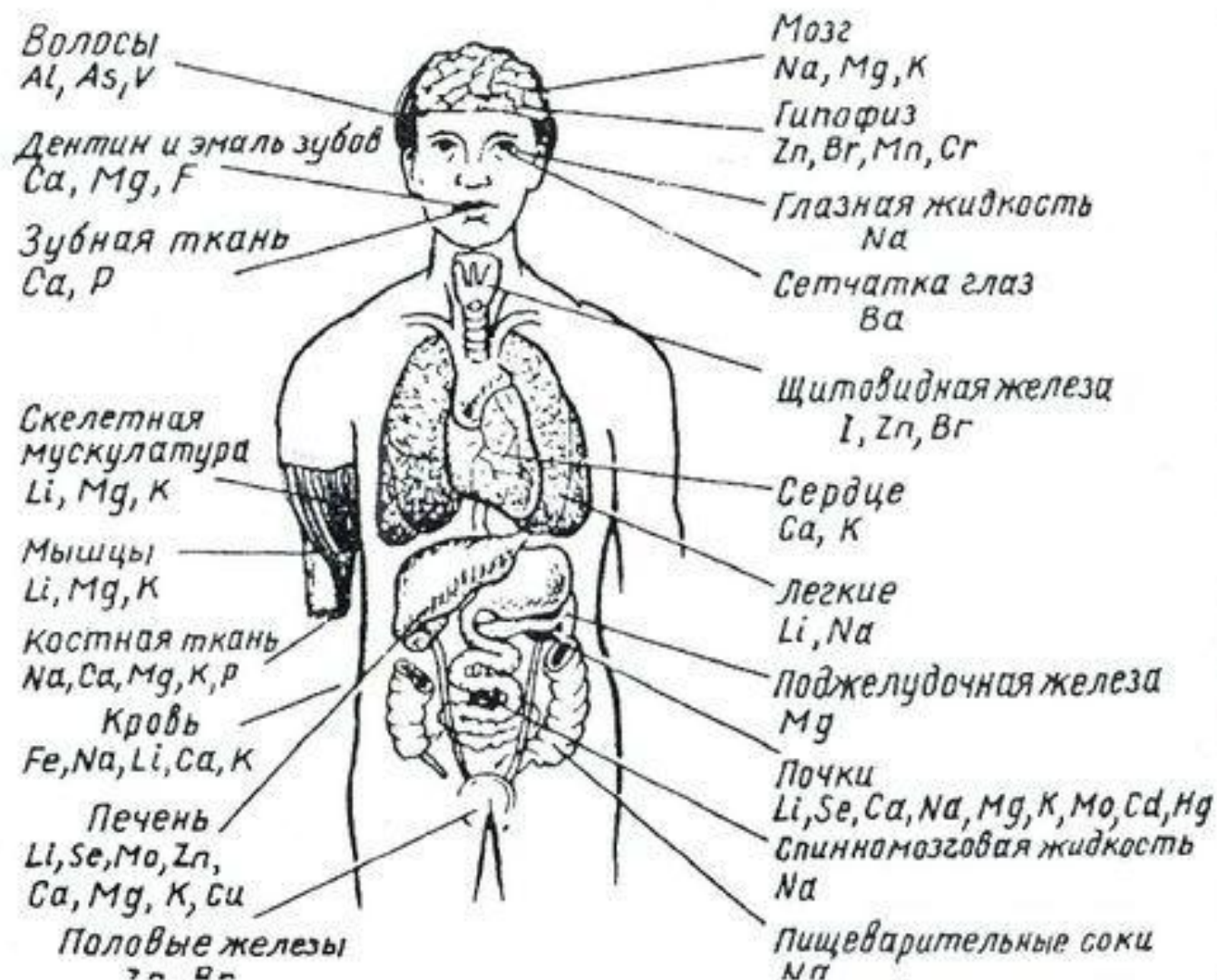
Васин Евгений

9а

КЛАССИФИКАЦИЯ



Распределение по органам



Потребности и функции

Наименование	Содержание в организме	Биологическая функция	Потребность организма Мг/сут	Где содержится
Железо (Fe)	4	Транспорт кислорода, Метаболизм	16	Кровь
Цинк (Zn)	3	Синтез и распад нуклеиновых кислот и белков	15	Гипофиз, Щитовидная железа, кости
Медь (Cu)	0,25	Синтез гемоглобина, рост и развитие костей	2,5	Кровь, кости, головной мозг
Кобальт (Co)	1,1	Метаболизм метионина	0,05	Кровь, сердце

Потребности и функции

Наименование	Содержание в организме	Биологическая функция	Потребность организма Мг/сут	Где содержится
Натрий (Na)	160	Передача нервных импульсов. Поддерживает кислотно-щелочной и водный баланс	1300	Кровь
Магний Mg	3	Синтез и распад нуклеиновых кислот и белков	15	Гипофиз, Щитовидная железа, кости
Хром (Cr)	0,0006	Связывание инсулина клетками, метаболизм глюкозы	0,05-0,2	Кровь, кости

Железо

Дефицит

- Тусклая кожа и волосы
- Отсутствие аппетита
- Упадок сил

Избыток

- Кишечные расстройства
- Пигментация на коже

Источник

- Печень
- Яйца
- Яблоки
- Гематоген

Натрий

Дефицит

- Проблемная кожа
- Сильная жажда
- Потеря равновесия
- Ожоги

Избыток

- Потоотделение
- Апатия

Источники

- Квашеная капуста
- Твердые сыры
- Грибы

Медь

Дефицит

- повышенная утомляемость;
- ослабление иммунитета;
- локальное выпадение волос;

Избыток

- Рвота, тошнота,
- диарея;
- Металлический привкус во рту;
- Боли в животе;

Источники

- мясо
- рыба (семга, горбуша, кета, кумжа) и морепродукты (крабы, устрицы, креветки, ;

• минеральная вода